

Haas, Roman

## **7 Fußballübungen für jeden Schulhof. Ein Übungshandbuch um das Fußballspiel in der schulischen Tagesbetreuung zu optimieren**

2019, 12 S.



Quellenangabe/ Reference:

Haas, Roman: 7 Fußballübungen für jeden Schulhof. Ein Übungshandbuch um das Fußballspiel in der schulischen Tagesbetreuung zu optimieren. 2019, 12 S. - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-176091 - DOI: 10.25656/01:17609

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-176091>

<https://doi.org/10.25656/01:17609>

### **Nutzungsbedingungen**

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

### **Terms of use**

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



### **Kontakt / Contact:**

**peDOCS**  
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation  
Informationszentrum (IZ) Bildung  
E-Mail: [pedocs@dipf.de](mailto:pedocs@dipf.de)  
Internet: [www.pedocs.de](http://www.pedocs.de)

Mitglied der

  
Leibniz-Gemeinschaft

# **7 Fußballübungen für jeden Schulhof**

Ein Übungshandbuch um das Fußballspiel in der schulischen Tagesbetreuung zu optimieren.

## **Inhaltsverzeichnis**

Einleitung	1
Fußbrennball	2
Messi-Messi-Ramos	4
Wer hat Angst vor Ramos?	5
Grenzball	6
Staffellauf	7
Kometenbahn	8
Wünsch dir was	9
Klassiker	10

## Einleitung

Die Idee zu diesem Übungshandbuch entstand als ich ein Fußballspiel in der Tagesbetreuung beobachtete. Die zwei besten Spieler der Klasse wählten abwechselnd Kinder in ihre Teams, teilten sie als Torhüter und Verteidiger ein und dann begann das Match.

Und wie bei so vielen Fußballspielen waren die einzigen Kinder die wirklich zum Zug kamen diese beiden guten Spieler, die anderen standen viel herum, verteidigten ein wenig was aber nur selten gut gelang und hatten sichtlich wenig Spaß am ganzen Spiel.

Daraufhin dachte ich an ein paar Übungen aus meiner Arbeit als Kindefußballtrainer und wollte diese mit den Kindern ausprobieren, stieß aber auf wenig Freude – zu streng, zu intensiv, zu wenig spaßig waren die Rückmeldungen.

Danach war mir klar, es braucht Übungen die den Spaß garantieren und dafür sorgen dass alle Kinder gleichermaßen zum Spielen kommen, viele Ballkontakte haben um sich weiter entwickeln zu können um auch in den Match-Situationen eine wichtigere Rolle spielen können.

Schon in einer ÖFB-Broschüre aus dem Jahr 2011 wird darauf hingewiesen wie wichtig Ballkontakte im Kinderfußball sind:

“Viele Ballkontakte – viele Erfolgserlebnisse – viel Selbstvertrauen – viel Freude!“  
(Österreichischer Fußball-Bund, 2011, Willi Ruttensteiner, S. 7)

Dieser Leitsatz bildet das Fundament der Übungen – es wird darauf geachtet dass die Kinder bei diesen Übungen viele Ballkontakte haben, viele Erfolgserlebnisse feiern können, dadurch Selbstvertrauen gewinnen und einfach Spaß haben!

Weiters möchte ich mich bei Uwe Bluhm und dem gesamten Team von [www.soccerdrills.de](http://www.soccerdrills.de) bedanken, die kostenlos ein ausgezeichnetes Grafikprogramm zum Erstellen von Fußballübungen anbieten welches einfach in der Bedienung und dennoch höchst professionell ist und mir erlaubt haben die Grafiken für dieses Buch zu verwenden!

Übung: Fußbrennball

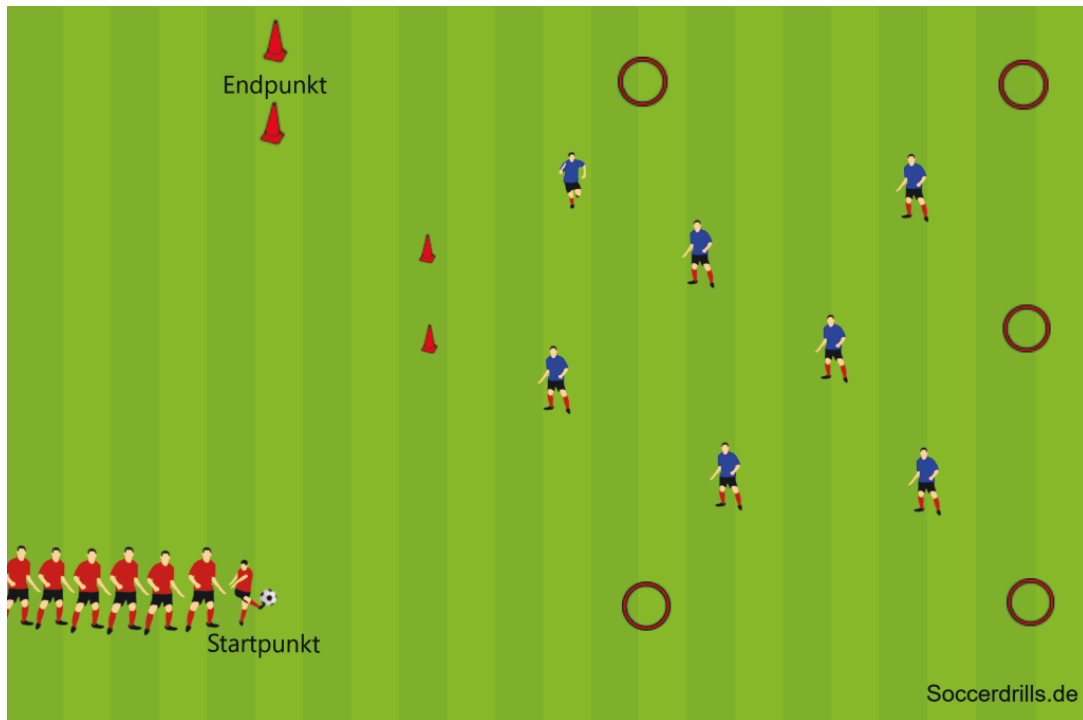
Anzahl: 8 - 30 Kinder

Zeit: 15 - 50 Minuten

Material: ein Ball , Reifen, Hütchen

Trainierte Fähigkeiten: Schießen, Passen, Sprinten

Aufbau und Startposition:



- Ähnlich dem Spiel "Brennball" braucht es eine Viereckige Spielfläche
- Ein Startpunkt an einem der Ecken
- Ein Endpunkt (Hütchentor) auf gleicher Höhe mit dem Startpunkt
- Entlang des Vierecks in gleichmäßigen Abständen verteilte Reifen
- Ein Hütchentor in der Mitte des Spielfelds

- Die Spieler\*innen werden in zwei gleichgroße Teams aufgeteilt
- Team A stellt sich in einer Reihe am Startpunkt auf
- Team B verteilt sich gleichmäßig im Feld

Ablauf:

- Das erste Kind von Team A schießt den Ball so hoch und weit wie möglich ins Spielfeld und läuft anschließend die Reifen entlang
- Team B muss den Ball sichern, 10 Mal im Team passen und anschließend läuft ein Kind mit dem Ball durch das Hütchentor in der Mitte des Feldes
- Ist das Kind von Team A in einem Reifen während Team B durch das Hütchentor gelaufen ist, ist das Kind sicher – ist es zwischen zwei Reifen ist es verbrannt

- Danach kommt der Ball wieder zu Team A wo nun das zweite Kind den Ball ins Spielfeld schießt und losläuft, das erste Kind sofern es nicht verbrannt ist läuft auch vom jeweiligen Reifen weiter
- Läuft ein Kind durch das Hütchentor am Endpunkt hat es einen Punkt für das Team geholt
- Wenn alle Kinder von Team A gelaufen sind, werden die Punkte zusammengezählt und die Team A und Team B wechseln die Positionen. Gewonnen hat das Team welches mehr Punkte geholt hat.

#### Anmerkungen:

- Wenn ein Kind bei seinem eigenen Schuss eine komplette Runde bis durch das Hütchentor läuft, also einen Home Run sozusagen, zählt dieser als 3 Punkte
- Distanzen können entsprechend dem Level der Kinder angepasst werden
- Alternativ können in der Mitte andere Aufgaben als die 10 Pässe gegeben werden bzw. keine Aufgaben sodass die Kinder nur durch das Hütchentor laufen müssen mit dem Ball
- Jedes Kind hat nur einen Lauf, daher passiert es oft beim letzten und/oder vorletzten Kind das bereits alle anderen schon gelaufen sind und daher niemand mehr hinter ihnen ist. Wenn die Läufer\*innen dann noch in einem Reifen stehen, kann irgendein Kind des Teams noch so oft den Ball ins Feld schießen bis alle Läufe zu Ende sind oder die Läufer\*innen verbrannt sind.

Übung: Messi-Messi-Ramos

Anzahl: 3 - 15 Kinder

Zeit: 5 - 30 Minuten

Material: ein Ball weniger als die Anzahl der Kinder

Trainierte Fähigkeiten: Ballführung, Reaktion

Aufbau und Startposition:



- Ähnlich dem Spiel "Donner-Wetter-Blitz" stellt sich ein Kind knapp vor eine Mauer, mit Blickrichtung auf diese. Dieses Kind ist dann der Trainer/die Trainerin.
- In einem Abstand von ca. 10 Meter stellen sich die andere Kinder mit ihren Bällen auf, auch mit Blickrichtung zur Mauer

Ablauf:

- Ziel der Kinder ist es mit dem Ball vor zu dribbeln und den Trainer/die Trainerin zu berühren
- Die Kinder dürfen solange näher kommen bis der Trainer/die Trainer Messi-Messi-Ramos sagt, bei Ramos dreht sich der Trainer/die Trainerin um – dann müssen alle still stehen
- Wer sich noch bewegt muss zurück zur Startlinie
- Danach dreht sich der Trainer/die Trainerin wieder zur Mauer und die anderen Kinder dürfen wieder versuchen näher zu kommen
- Hat jemand den Trainer/die Trainerin berührt, tauschen die beiden die Rolle

Anmerkungen:

- Für eine optimale Förderung bietet es sich an die Ballführungsarten zu variieren (bspw. Außenrist, Innenrist, Sohle, nur mit links, ..)
- Natürlich können je nach Vorlieben der Kinder andere Fußballer\*innen für den Namen herangezogen werden, oder alternativ ein ganz anderer Name vergeben werden

Übung: Wer hat Angst vor Ramos?

Anzahl: 3 - 30 Kinder

Zeit: 5 - 30 Minuten

Material: ein Ball weniger als die Anzahl der Kinder

Trainierte Fähigkeiten: Ballführung, Tackling

Aufbau und Startposition:



- Wie im Laufspielklassiker "Wer hat Angst vorm fremden Mann?" wird ein Freiwilliger/eine Freiwillige gesucht der/die sich gegenüber den restlichen Kindern aufstellt (Abstand ca. 10 Meter)
- Jedes der anderen Kinder hat einen Ball

Ablauf:

- Die Kinder versuchen die andere Seite zu erreichen ohne das Ramos ihnen den Ball abnimmt oder wegschießt
- Haben sie die andere Seite erreicht dürfen sie nicht mehr attackiert werden
- Verliert ein Kind seinen Ball, hilft dieses in der kommenden Runde Ramos dabei möglichst vielen Kindern den Ball abzunehmen
- Wenn keins der Kinder mehr einen Ball hat startet eine neue Runde

Anmerkungen:

- Für eine optimale Förderung bietet es sich an die Ballführungsarten zu variieren (bspw. Außenrist, Innenrist, Sohle, nur mit links, ..)
- Alternativ kann natürlich auch ein anderer Verteidiger als Namensvetter für das Spiel dienen



Übung: Grenzball

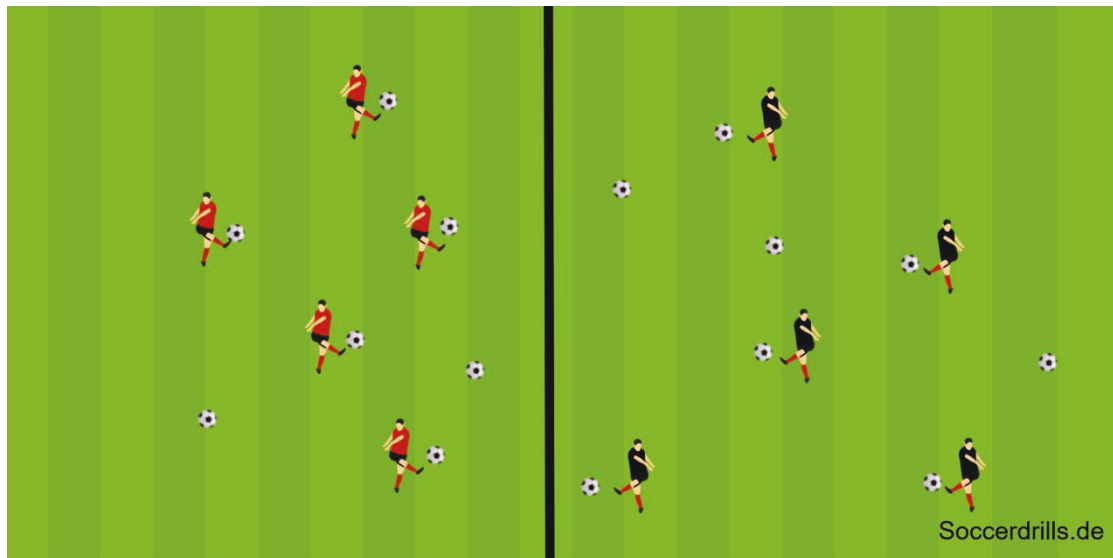
Anzahl: 2 - 30 Kinder

Zeit: 5 - 30 Minuten

Material: ca. eineinhalb Mal so viele Bälle wie Kinder

Trainierte Attribute: Schuss

Aufbau und Startposition:



- Die Kinder werden in 2 gleich große Teams aufgeteilt
- Das Feld wird in zwei gleich große Hälften geteilt
- Auf beiden Spielhälften werden Bälle verteilt

Ablauf:

- Es wird eine Zeit vorgegeben (ca. 30 Sekunden bis zu 1 Minute)
- Aufgabe der Teams ist es, nach Ablauf der Zeit möglichst wenige Bälle in der eigenen Hälfte zu haben, sprich möglichst viele Bälle auf die gegnerische Hälfte zu schießen
- Welches Team zuerst 3 Runden für sich entscheiden konnte hat gewonnen

Anmerkungen:

- Schon zu Beginn klar sagen und während des Spiels einfordern dass die Bälle nur flach auf die andere Seite geschossen werden, sonst sind Kopfschüsse und Verletzungen vorprogrammiert
- Für eine Erschwernis kann auch die Regeln eingeführt werden nur mit dem schwächeren Fuß zu schießen



Übung: Kometenbahn

Anzahl: 4 - 10 Kinder

Zeit: 5 - 30 Minuten

Material: 2 Bälle

Trainierte Attribute: Passen, Koordination

Aufbau und Startposition:



- Die Kinder stellen sich in einem Kreis auf
- Ein Ball liegt am Boden
- Ein Ball wird einem Kind in die Hände gegeben

Ablauf:

- Der Ball in der Hand wird in einer bestimmten Bahn geworfen so dass alle Kinder den Ball hatten (bspw. von Spieler\*in A zu C zu F zu B zu E zu D)
- Dann wird mit dem Ball am Boden auch in einer (anderen) Bahn gepasst
- Im nächsten Schritt werden beide Bälle in ihren Bahnen gleichzeitig geschossen bzw. gepasst

Anmerkungen:

- Die Bahnen können in einem nächsten Schritt auch in den Bahnen rückwärts geschossen
- Zur Erschwernis kann nur mit links gepasst werden
- Darauf achten dass die Kinder bei Würfes und Pässen Augenkontakt halten

Übung: Wünsch dir was

Anzahl: 2 - 10 Kinder

Zeit: 5 - 30 Minuten

Material: ein Ball

Trainierte Attribute: Schuss, Kräftigung

Aufbau und Startposition:



- Die Kinder stellen sich in einem großen Kreis auf
- Ein Kind bekommt den Ball

Ablauf:

- Ein Kind schießt den Ball in die Höhe (wichtig: der Ball muss in der Mitte des Kreises aufkommen)
- Kurz bevor es schießt gibt es einem anderen Kind eine Aufgabe (bspw. 3 Liegestütz, 5 Strecksprünge, 3 Sit-Ups, ...)
- Dieses Kind muss 3 Liegestütz machen und dann versuchen den Ball zu fangen bevor er aufkommt

Anmerkungen:

- Oftmals muss nach den ersten Runden noch etwas nachgeschärft werden da der Ball entweder nicht richtig hoch geschossen wird oder die Aufgaben es verunmöglichen den Ball noch zu fangen wie zum Beispiel 15 Liegestütz

## Klassiker

Im letzten Kapitel werden ein paar Spiele kurz vorgestellt die es schon sehr lange gibt und auch unter vielen Kindern bereits bekannt sind.

- Anmauern

- Die Kinder (max. 10) suchen sich eine Reihenfolge aus und stellen sich entsprechend dieser auf
- Das erste Kind schießt gegen die Mauer, danach das zweite und entsprechend der Reihenfolge weiter
- Der Ball darf nur einmal berührt werden und nicht komplett zum Stillstand kommen sonst verliert das Kind ein Leben (oder wenn der Ball die Mauer nicht trifft), hat ein Kind kein Leben mehr scheidet es aus bis nur mehr ein Kind über ist
- Empfehlenswert sind 3 Leben pro Kind
- Für Erschwernisse kann der Bereich auf der Mauer begrenzt werden der getroffen werden muss oder es darf nur mit dem linken Fuß geschossen werden

- 9 Monate

- Ein Kind wird gesucht dass ins Tor geht (dieses startet mit 12 Monaten = Leben)
- Der Torhüter / Die Torhüterin schießt den Ball aus, die restlichen Kinder versuchen ein Tor zu schießen
- Jedes Kind darf den Ball nur einmal berühren, berührt es den Ball öfter muss es ins Tor
- Schießt jemand am Tor vorbei muss dieses Kind ins Tor
- Wird ein Tor geschossen verliert das Kind im Tor ein Leben
- Das Spiel geht bis ein Kind alle Leben verloren hat

- Fussballtennis

- Ein Spielfeld wird in zwei gleich große Teile geteilt durch ein Netz (Höhe abhängig dem Level der Kinder)
- Team A spielt den Ball über das Netz, er darf bei Team B im Feld nur einmal aufkommen bevor diese den Ball wieder auf die andere Seite spielen müssen
- Innerhalb des Teams darf der Ball egal wie oft berührt werden solange er nur einmal am Boden aufkommt
- Kommt der Ball zweimal in einem Feld auf ist es Punkt für das gegnerische Team